

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Juni 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

zur Zeit ist die Arbeit der Gärtner auf dem Feld und in den Folienhäusern sehr arbeitsintensiv. Es werden laufend Salate, Fenchel und Kohlrabi ins Freiland gepflanzt. Verschiedene Kürbisse und Lauch für den Spätsommer wurden jetzt ebenfalls gepflanzt. In den Folienhäusern stehen jetzt Sommerkulturen, wie Tomaten, Gurken, Paprika, Stangenbohnen, sowie Zucchini, die bald geerntet werden können.

Zur Zeit werden verschiedene Salate, Petersilie, Schnittlauch und bald auch Mangold geerntet.

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Petersilien-Pesto mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen: 1 Bund Petersilie, 2 EL Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen gepresst, 60-80 ml Olivenöl, 50 g frisch ger. Bergkäse, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: Petersilie waschen und fein schneiden. Die Walnusskerne in einer Pfanne unter Wenden rösten, dann grob hacken. Die Petersilie mit etwas Olivenöl pürieren, dann Nüsse, Knoblauch und restliches Öl zugeben, den Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Passt zu Nudeln und Kartoffeln.

Arabischer Petersilien-Salat

Zutaten für 6 Personen: 2 Bund glatte Petersilie, 2 Minigurken, 3 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, Saft von 2 Zitronen, 8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Petersilie waschen und die Stiele fein hacken, die Blätter grob schneiden. Gurken, Tomaten und Zwiebel sehr fein würfeln; alle Zutaten mit der Marinade vermischen. Dieser erfrischende Sommersalat macht sich gut als Beilage zu gegrilltem Rind- oder Geflügelfleisch und sollte bei keinem Grillbuffet fehlen.



Gekühlte Kopfsalat-Suppe

Hier kommt unsere Form der „Gazpacho“: Diese feine, gekühlte Kopfsalat-Buttermilchsuppe eignet sich besonders für heiße Tage und zum Vorbereiten am Vorabend. In ein Schraubglas abgefüllt ideal fürs Büro, als leichtes Abendessen oder als Zwischenmahlzeit am Wochenende. Wichtig ist, dass die Suppe **komplett durchkühlt**, erst dann entfaltet sie den guten Geschmack.

Zutaten für 2-3 Personen: 200 g Kopfsalat (1 mittelgroßer Kopf), 3-5 Frühlingszwiebeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Gemüsebrühe, 400 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer, 1 Limette

Zubereitung: Die Kopfsalatblätter waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Scheiben schneiden, das Weiße getrennt vom Grün aufbewahren. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die weißen Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten, dann 200 ml Wasser, Gemüsebrühe, 200 ml Buttermilch und den Salat zugeben und bei geschlossenem Deckel 5-8 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, restliche Buttermilch zugeben und gründlich ganz fein pürieren (dauert etwas). Mit Salz, frischem Pfeffer, 1/2 TL Limettenabrieb und 2-3 TL Limettensaft abschmecken. Die restlichen Frühlingszwiebeln darüber streuen. Abgedeckt oder in Gläser gefüllt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





Steinfrüchte

Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche

Beschreibung: Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen haben den Sommer über Saison und wir beziehen diese aus Italien oder Spanien aus Bio-Anbau. Alle Früchte wachsen an kleinen Bäumen und sind sehr sonne- und wärmeliebend. Die Früchte werden von Hand geerntet. Der Erntezeitpunkt von Aprikosen gestaltet sich teilweise als herausfordernd, da zu früh gepflückte Aprikosen nicht nachreifen und vollreife Früchte leicht verderblich sind. Bei Nektarinen und Pfirsichen stellt dies kein Problem dar, da diese Früchte nachreifen können.

Inhaltsstoffe: Steinfrüchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Provitamin-A, auch β -Carotin genannt. Dies wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Außerdem enthalten sie noch Kalium, Kupfer, Zink, Vitamin E und B-Vitamine in größerer Menge.

Verwendung: Das Sommerobst findet vielfältige Verwendung, entweder pur gegessen, in Obstsalat oder unter Joghurt gemischt, als Obstbelag für Kuchen oder feine Tartes, gekocht als Kompott oder eingemacht als Konfitüre.

Lagerung: Insbesondere Bio-Steinfrüchte sind sehr empfindlich und anfällig, da sie weder gespritzt, noch nach der Ernte mit bestimmten Chemikalien behandelt werden. Unsere Früchte sind naturbelassen und sollten daher möglichst nebeneinander liegend (damit keine Druckstellen entstehen) und unbedingt kühl im Kühlschrank gelagert werden. Bei Zimmertemperatur können die Früchte schneller nachreifen und sollten aber auch schnell verzehrt werden.



Aprikosen-Minz-Crumble

Zutaten für 4 Personen: 750 g Aprikosen, 110 g Zucker, 1 EL fein gehackte Minzeblättchen, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Limette, 80 g kalte Butter

Zubereitung: Die Aprikosen waschen, kleine Aprikosen halbieren, große Früchte vierteln. Mit 50 g Zucker und der gehackten Minze vermischen und in eine gebutterte, ofenfeste Form geben. Den restlichen Zucker mit Mehl, Haferflocken und Limettenabrieb vermischen, mit der kalten Butter verkneten und zu Streuseln abbröseln. Über den Aprikosen verteilen und auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen, bis die Aprikosen weich sind.

Das Crumble kann lauwarm oder kalt serviert werden. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.



Milchreis mit Rhabarber

Dieser cremige Milchreis mit fruchtigem Rhabarber eignet sich sehr gut als Zwischenmahlzeit fürs Büro oder Picknick. In Gläser gefüllt kann er über Nacht im Kühlschrank kühlen. Wer ihn fester mag oder sofort verzehren möchte, erhöht die Reismenge auf 200 g. Als Zwischenmahlzeit ausreichend für 2 Pers., als Dessert für 4 P.

Zutaten für 2-4 Personen: 200 ml Sahne, 800 ml Vollmilch, 1 Zitrone, 130 g Milchreis, 4-5 EL Honig, 300 g Rhabarber, 3 EL heller Zucker

Zubereitung: Sahne und Milch in einem Topf erhitzen, mit einem Sparschäler abgeschälte Zitronenschale und Reis zugeben, auf Stufe 1 zurückschalten und unter gelegentlichem Rühren bei geschlossenem Deckel 30 Min. köcheln. Honig unterrühren, auskühlen lassen, Zitronenschale entfernen und in Gläser füllen. Rhabarber mit Schale klein schneiden, mit Zucker ohne Wasser in einen Topf geben, 5 Min. köcheln lassen, abkühlen und auf den Milchreis geben.



Monatskäse Juni: Maigouda „Gras Kaas“

Der Maigouda von „Hooïdammer“ ist ein extra zarter und buttriger Käse, der aus der ersten mildaromatischen und nährstoffreichen Weidemilch

gekäst wird. Diese Milch geben die Kühe, wenn sie das erste Mal nach dem Winter wieder im Freien frisches Gras zu fressen bekommen. Der Maigouda reift 4 Wochen und ist im Geschmack zart und rahmig-mild.

Aktionspreis nur im Juni:

Statt 22,90 € pro kg nur 16,90 €!

Der Aktionspreis gilt nur ab einem Stück von 0,25 kg. Wählen Sie im Onlineshop das Gewicht nach Wunsch.

Monatskäse / Art.Nr. 8549



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037